VORWERK

Lo mejor de nosotros para su familia



Alimentación infantil

con Thermomix

(de 0 a 3 años)

Thermomix

UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES una de nuestras preocupaciones primordiales. Pero cuando se trata de alimentar a nuestros pequeños, debemos utilizar todos los medios a nuestro alcance para garantizar un crecimiento sano. Los hábitos culinarios que inculquemos a nuestros hijos desde una temprana edad determinarán, en buena medida, su bienestar en la edad adulta.

Este libro, supervisado por D.ª Mercedes Pérez-Palencia, prestigiosa nutricionista infantil, pretende ofrecerles alternativas dietéticamente saludables a la invasión de productos industriales de alimentación infantil de dudosa calidad.

Este recetario —el primero de una serie de libritos que cubrirán la alimentación infantil desde la lactancia hasta la adolescencia— les ofrece unas recetas de platos, no solo saludables y equilibrados, sino también divertidos para los paladares más jóvenes.

Teresa Barrenechea

Directora Thermomix España
Premio Nacional de Gastronomía

La alimentación en el primer año de vida

Desde el punto de vista nutricional, la alimentación en el primer año de vida es uno de los períodos mas críticos: al final del primer año, el niño habrá triplicado su peso al nacer. Esto constituye una hazaña que no volverá a repetir.

El aporte de nutrientes deberá ser suficiente para cubrir las demandas de un crecimiento rápido y con tejidos delicados en formación, como puede ser el nervioso: las necesidades son enormes, pero el aporte deberá ser apropiado a la inmadurez de los diferentes órganos.

Durante los primeros cinco meses, el alimento exclusivo del lactante debe ser la leche, bien sea materna o con fórmula de inicio. En esta etapa sus necesidades están cubiertas solo con la leche y, además, su aparato digestivo no está lo suficientemente maduro como para tolerar y absorber otro tipo de alimento.

Hacia el sexto mes empieza un período de transición, que termina alrededor del año, en el cual se van a introducir alimentos no lácteos para ir acomodando la alimentación del niño a la propia del adulto; se puede continuar la lactancia, pero complementándola con otros alimentos. La leche por sí sola ya no es capaz de cubrir todas las necesidades del niño y es el momento ideal de introducir otros alimentos.

Aunque hace unos años hubo una tendencia de hacer esta introducción precozmente, actualmente se respeta el grado de maduración del niño, sin forzar su delicado organismo.

La introducción precoz tiene una serie de inconvenientes, entre otros:

- Interfiere con la lactancia.
- Aumenta el aporte de sales y productos de desecho que sobrecargan el riñón aún no maduro del niño.
- Favorece la aparición de alergias e intolerancias alimentarias.

En este período, de los seis a los doce meses, los alimentos no lácteos no deben suponer más del 50% del aporte calórico diario total y el aporte de leche no debe ser inferior a 500 ml.

En cuanto a la introducción de los diferentes grupos de alimentos, se podría seguir el siguiente esquema:

CEREALES. Es el primer alimento sólido que suele introducirse. Son harinas tratadas para facilitar su digestión. A partir del sexto mes: sin gluten. A partir del octavo mes: con gluten

FRUTAS. Maduras y en sazón: a partir del sexto mes. No tiene sentido dar zumos antes, ya que las necesidades vitamínicas del niño están cubiertas por los preparados farmacológicos recomendados por el pediatra.

HORTALIZAS Y VERDURAS. A partir del sexto mes. Las verduras de hojas verde oscuro (espinacas, acelgas, remolachas) nunca antes del noveno mes, por su alto contenido en nitratos.

CARNES. A partir del sexto mes, siempre cocidas.

PESCADOS. A partir del décimo o undécimo mes.

HUEVO. Siempre después de los once meses, siempre cocido y empezando por la yema, retrasando la introducción de la clara hasta casi los doce meses.

YOGUR. No es recomendable su administración hasta el año de edad. Se elaboran por fermentación de leche de vaca, lo que da lugar a ácido láctico. En lactantes pequeños puede producir acidosis láctica.

LECHE ENTERA DE VACA. No hasta despues del año. Si la capacidad económica lo permite es conveniente seguir con fórmula de continuación hasta los tres años de edad.

MODELO APROXIMADO DE ALIMENTACIÓN PARA EL LACTANTE SANO NACIDO A TÉRMINO O PRETÉRMINO CON PESO SUPERIOR A 2.500 G

Edad	Nºde tomas	Volumen en ml	Esquema introducción
1 a 3 meses	5-6	100-150	1
3-6 meses	4-5	150-180	2
6-7 meses	4	180-210	3
7-8 meses	4	210-220	4
8-10 meses	4	220-225	5
10-11 meses	4	250	6
11-12 meses	4	250	7

Claves del esquema

1 Lactancia materna o fórmula de inicio al 13%.
2 Lactancia materna o fórmula de inicio al 15%.
3 Fórmula de inicio al 15% o fórmula de continuación al 14%. Añadir cereales sin gluten al 5% en 1ª y 4ª tomas. En la 3ª toma iniciar la sustitución por puré de patatas con caldo de cocer verduras y 20 g de carne cocida.
4 Dos tomas de fórmula de inicio al 15% o de continuación al 14%, con cereales sin gluten (5-8%). Una toma de puré de patata con verduras y 30 g de carne. Una toma de papilla de frutas.
5 Dos tomas de fórmula de continuación al 15% con cereales con gluten (8-10%). Una toma de puré de patata con verduras y 30 g de carne de pollo, vaca, ternera o cordero. Una toma de papilla de frutas.
6 Dos tomas de fórmula de continuación al 15% con cereales con gluten. Una toma de puré de patata con verdura y 30 g de carne. En lugar de carne, tres veces por semana se puede añadir 30 g de pescado triturado o en trocitos. Una toma de papilla de frutas.
7 Dos tomas de fórmula de continuación al 15% con cereales con gluten (12%). Una toma de pure de patatas con verdura y 30 g de carne o pescado. Dos días por semana se puede añadir media yema de huevo cocida y posteriormente, la clara y yogur o queso fesco como postre. Una toma de papilla de fruta.

A partir de los ocho meses se puede dar al niño trozos de pan para que lo vaya masticando, teniendo mucho cuidado con que el tamaño sea lo suficientemente grande como para que no se lo pueda introducir entero en la boca y se atragante.

Esto les ayuda en la dentición y les enseña a masticar.

Durante todo el primer año, el aporte de leche debe ser de al menos 500 ml diarios.

Alimentación a partir del segundo año

Al iniciarse el segundo año de vida disminuye la rapidez de crecimiento. A partir de los 10 meses, disminuye el apetito hasta bien entrado el segundo año.

Empieza una etapa de transición entre el crecimiento acelerado del lactante y el período de crecimiento estable, que se extiende entre los tres años y el comienzo de la pubertad. Aparecen preferencias y aversiones, lo que puede llevar a hacer una dieta monótona, carente en algunos nutrientes.

A esta edad hay que inculcar la variedad y despreocuparse de la cantidad. Al aumentar la actividad social puede adquirirse el mal hábito de tomar golosinas entre horas. Por eso es importante ofrecer al niño alimentos atractivos, que le enseñen a comer sano y no le hagan sentirse discriminado por sus amigos: un postre de gelatina con frutas o una piruleta de chocolate son lo suficientemente apetitosos como para no echar en falta un bollo industrial.

Es muy importante tener en cuenta que cada niño es diferente y tiene un grado de maduración distinto: hay que respetar su ritmo de crecimiento y de actividad fisica. También influyen mucho su grado de socialización y el lugar que ocupa en la familia: los niños que tienen hermanos mayores son muy precoces en la introducción de nuevos alimentos.

Sobre todo, no hay que obsesionarse con la cantidad de alimentos que ingiere, sino fomentar la variedad. El mejor índice de que su alimentación es correcta es que su ganancia de peso y estatura son los adecuados.

Esperamos que las recetas que presentamos en este libro sean una ayuda para iniciar a sus niños en una alimentación sana y variada, que haga de ellos unos adultos que disfruten con una alimentación correcta que favorezca su salud y bienestar.

Mercedes Pérez-Palencia
Farmacéutico nutricionista

Tiempo de preparación: Thermomix 41 m

(para 9 potitos de 125 g)

100 g de cebolla en trozos no muy grandes
100 g de puerro en trozos no muy grandes
30 g de aceite de oliva virgen extra
600 g de calabaza
100 g de patata
280 g de agua
½ cucharadita de sal

Crema de calabaza (a partir de 6-7 meses)

> Ponga en el vaso la cebolla, el puerro y el aceite. Programe 7 minutos, 100º, velocidad 3 1/2.

> Mientras tanto pele la calabaza y la patata, y córtelas en dados medianos. Cuando acabe el tiempo programado, incorpórelas al vaso junto con el agua y la sal. Programe 30 minutos, 100º, velocidad 1 1/2.

> Rectifique el punto de sal y triture 1 minuto en velocidad 5 y a continuación 3 minutos en velocidad 8. Compruebe si ha quedado bien triturado (debe quedar una crema muy fina), y de no ser así, programe unos minutos más a la misma velocidad.

Comentario: esta crema es muy rica en provitamina A y además tiene la ventaja de introducir un sabor fresco y diferente, que ayuda a diversificar el sentido del gusto.

Tiempo de preparación: Thermomix 45 m

(para 8 potitos de 125 g)

100 g de puerro, sólo la parte blanca
100 g de zanahorias
120 g de patatas
100 g de calabacín
30 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de ternera en trozos
100 g de judías verdes frescas o congeladas.
100 g de guisantes
50 g de acelgas
½ cucharadita de la de moka de sal
200 g de agua

Papilla de verduras y ternera (a partir de 6-7 meses)

> Pele, lave las verduras y pártalas en trozos medianos y regulares.

> Ponga en el vaso el puerro, las zanahorias, las patatas y el calabacín. Programe 6 segundos en velocidad 4. Añada el aceite y programe 8 minutos, 100º, velocidad 1.

> Incorpore la carne, las judías, los guisantes y las acelgas sin la parte blanca y rehogue 3 minutos, 100º, velocidad 1. Añada la sal y el agua. Programe 30 minutos, 100º, velocidad 1.

> Pasado este tiempo, triture 1 minuto en velocidad 5 y 3 minutos en velocidad 9, para que quede un puré muy fino.

Comentario: Esta papilla debería darse al medio día, para ir acostumbrando al niño al esquema de comidas familiar. Debería empezarse sólo con patata, zanahoria y la ternera, incorporando poco a poco más verduras, cuando este sabor ya haya sido aceptado.

Crema de calabaza >



Tiempo de preparación: Thermomix 33 m

(para 12 potitos de 125 g)

370 g de pechuga de pollo
150 g de puerro
50 g de aceite de oliva virgen extra
300 g de zanahorias
250 g de judias verdes
1 pieza de tomate maduro
470 g de agua
½ cucharadita de sal

Puré de verduras y pollo

(A partir de 6-7 meses, dependiendo del grado de maduración del niño)

> Limpie las pechugas de pollo quitándoles la piel y la grasa. Reserve.

> Lave el puerro, pártalo en dos o tres trozos y échelo en el vaso. Programe 7 segundos en velocidad 4. Incorpore el aceite y sofría programando 8 minutos, 100º, velocidad 1.

> Añada las zanahorias y las judías partidas en trozos medianos y programe 6 segundos en velocidad 4. Incorpore el tomate, el agua y la sal. Programe 10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.

> Por último, ponga las pechugas reservadas y programe 12 minutos, 100º, velocidad 1. Cuando termine, deje bajar un poco la temperatura y programe, a continuación, 30 segundos en velocidad 5 y después 3 minutos en velocidades 8 a 10, progresivo, para que quede bien fino.

Comentario: esta papilla debería darse al medio día, para ir acostumbrando al niño al esquema de comidas familiar. Debería empezarse sólo con patata, zanahoria y el pollo, incorporando poco a poco más verduras, cuando este sabor ya haya sido aceptado.

Tiempo de preparación: Thermomix 27 m

(para 8 potitos de 125 g)

200 g de patatas
150 g de judías verdes
250 g de zanahorias
450 g de agua
½ cucharadita de sal
20 g de aceite de oliva virgen extra

Puré de zanahoria, patata y judías verdes (a partir del 7º mes)

> Pele las patatas y lave muy bien las verduras.

> Ponga en el vaso las judías y las zanahorias partidas en trozos medianos. Programe 6 segundos en velocidad 4.

> Añada las patatas cortadas en trozos medianos, el agua y la sal. Programe 25 minutos, 100º, velocidad 1 1/2.

> Cuando haya terminado, triture todo 2 minutos en velocidad 8.

> Por último, incorpore el aceite a través del bocal y mezcle 10 segundos en velocidad 5.

Comentario: puede ser de las primeras papillas de vegetales. Es conveniente empezar primero con patatas y solo una verdura, alternándolas. Cuando el niño acepte los dos sabores, ya se pueden mezclar.



Tiempo de preparación: Thermomix 45 m

(para 1,9 litros)

55 g de calabaza
100 g de zanahorias
190 g de patata
20 g de apio
65 g de mazorca de maíz en un trozo
70 g de puerro
200 g de pechuga de pollo partida en tres trozos
1220 g de agua
Una pizca de sal

Consomé base (a partir de 7-8 meses)

> Parta las verduras en trozos de unos 3 cm. aproximadamente y échelas en el vaso junto con el resto de los ingredientes. Programe 45 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

> Acabado el tiempo, cuele la preparación a través de un colador fino.

> Utilice este consomé como base para purés, sopas, etc.

Sugerencia: pique el pollo durante 2 segundos en velocidad 5 y separe los granos de maíz. Añádalo al caldo y tendrá una sopa de pollo y maíz.
Puede utilizar este consomé base para elaborar una sopa de letras, de estrellitas, arroz, etc.
También puede triturar las verduras utilizadas, añadiéndoles el caldo necesario e incorporando el pollo, para hacer un puré de verduras y pollo.

Comentario: si hacemos una sopa de letras con el consomé base, podemos ponerlo de primero, seguido de morcillo con verduras. El postre muy ligero, por ejemplo un zumo, pues es casi un menú de "mayor". Habrá que reforzar los lácteos en la merienda.
Si hacemos la sopa de maíz y es espesita, con trocitos de carne, puede ser plato único, completando con un postre lácteo, por ejemplo queso fresco y dulce de membrillo.



Tiempo de preparación: Thermomix 28 m

(para 10 potitos de 125 g)

200 g de patatas
150 g de judías verdes (pueden ser congeladas)
200 g de zanahorias
200 g de calabaza
350 g de agua
½ cucharadita de sal
230 g de pescadilla sin piel ni espinas (puede ser congelada)
20 g de aceite de oliva virgen extra

Papilla de pescado (a partir de 11 meses)

> Pele las verduras y lávelas muy bien. Échelas en el vaso partidas en trozos medianos y programe 6 segundos en velocidad 4.

> Acabado el tiempo, añada el agua y la sal. Programe 20 minutos, 100°, velocidad 1 1/2.

> A continuación, incorpore el pescado en trozos y programe 5 minutos, 100°, velocidad 1 1/2. Al terminar, triture 1 minuto en velocidad 5 y 2 minutos en velocidad 10.

> Por último incorpore el aceite a través del bocal y mezcle 10 segundos en velocidad 5.

Comentario: al principio se le dará siempre pescado blanco. Las primeras tomas sólo con patata y cebolla.
Si en la familia hay antecedentes de alergia o intolerancia al pescado, hay que retrasar su introducción hasta el año cumplido y hacerlo al principio en muy poca cantidad, 10 ó 15 gramos por toma.

Tiempo de preparación: Thermomix 36 m

(para 6 raciones)

230 g de lentejas
50 g de arroz
80 g de puerro
140 g de calabacín
20 g de pimiento verde
120 g de calabaza
130 g de tomate natural
90 g de zanahoria
100 g de cebolla
750 g de agua
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Crema de lentejas con verduras y arroz (de 12 a 15 meses)

> Si ve que las lentejas son muy duras, póngalas en remojo la noche anterior. En caso contrario, lávelas y escúrralas bien.

> Parta las verduras en trozos homogéneos de un cm aproximadamente y échelas en el vaso junto con el resto de los ingredientes. Programe 30 minutos, 100°, giro a la izquierda y velocidad cuchara.

> Acabado el tiempo, triture 2 minutos en velocidad 5 y a continuación 4 minutos en velocidad 8 para que quede una crema muy fina.

Comentario: aunque a esta edad los niños ya comen los purés menos finos y con trozos, las lentejas deben triturarse muy bien, ya que son incapaces de digerir las pieles.
Como la combinación de cereales y legumbres proporciona proteínas de alta calidad biológica, en esta toma no hace falta añadir carne ni pescado, pues las necesidades proteicas ya están cubiertas.

Crema de lentejas con verduras y arroz >



Tiempo de preparación: Thermomix 2 m

(para 6 raciones)

200 g de jamón de York
200 g de queso crema natural
50 g de mayonesa sin huevo (lactonesa)

Crema de jamón y queso para Sandwich **(a partir de 12 meses)**

> Ponga el jamón en el vaso y píquelo durante 1 minuto en velocidad 5.

> Incorpore el queso y la mayonesa. Mezcle 30 segundos en velocidad 5.

> Consérvela en el frigorífico hasta el momento de usarla.

Tiempo de preparación: Thermomix 1 m

(para 4 raciones)

170 g de Philadelphia
90 g de sardinas en aceite (una lata pequeña)
50 g de mayonesa sin huevo (lactonesa)

Paté de sardinas **(a partir de 12 meses)**

> Ponga todos los ingredientes en el vaso y mezcle durante 1 minuto en velocidad 3 1/2.

> Compruebe que ha quedado bien triturado, de no ser así, programe un minuto más a la misma velocidad.

> Viértalo en un recipiente, tápelo y consérvelo en el frigorífico.

Comentario: ambas recetas son una buena opción para los niños mayorcitos que empiezan a cansarse de lo dulce.

Sándwiches rellenos de crema de jamón y queso y paté de sardinas >



TIEMPO DE PREPARACIÓN: THERMOMIX 23 M

Tortilla de calabacín (a partir de 12 meses)

(para 2 raciones)

150 g de cebolla
40 g de aceite de oliva virgen extra
300 g de calabacín
2 huevos
70 g de queso Philadelphia
½ cucharadita de sal

> Ponga la cebolla en el vaso y trocéela 4 segundos en velocidad 4. Saque y reserve.

> Ponga **la mariposa en las cuchillas**, eche el aceite y programe 4 minutos, temperatura Varoma y velocidad cuchara. Acabado el tiempo, incorpore la cebolla reservada y programe 7 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara.

> Mientras tanto, pele los calabacines, ábralos a lo largo y retire las pepitas con ayuda de una cucharilla. Pártalos en rodajas no muy finas.

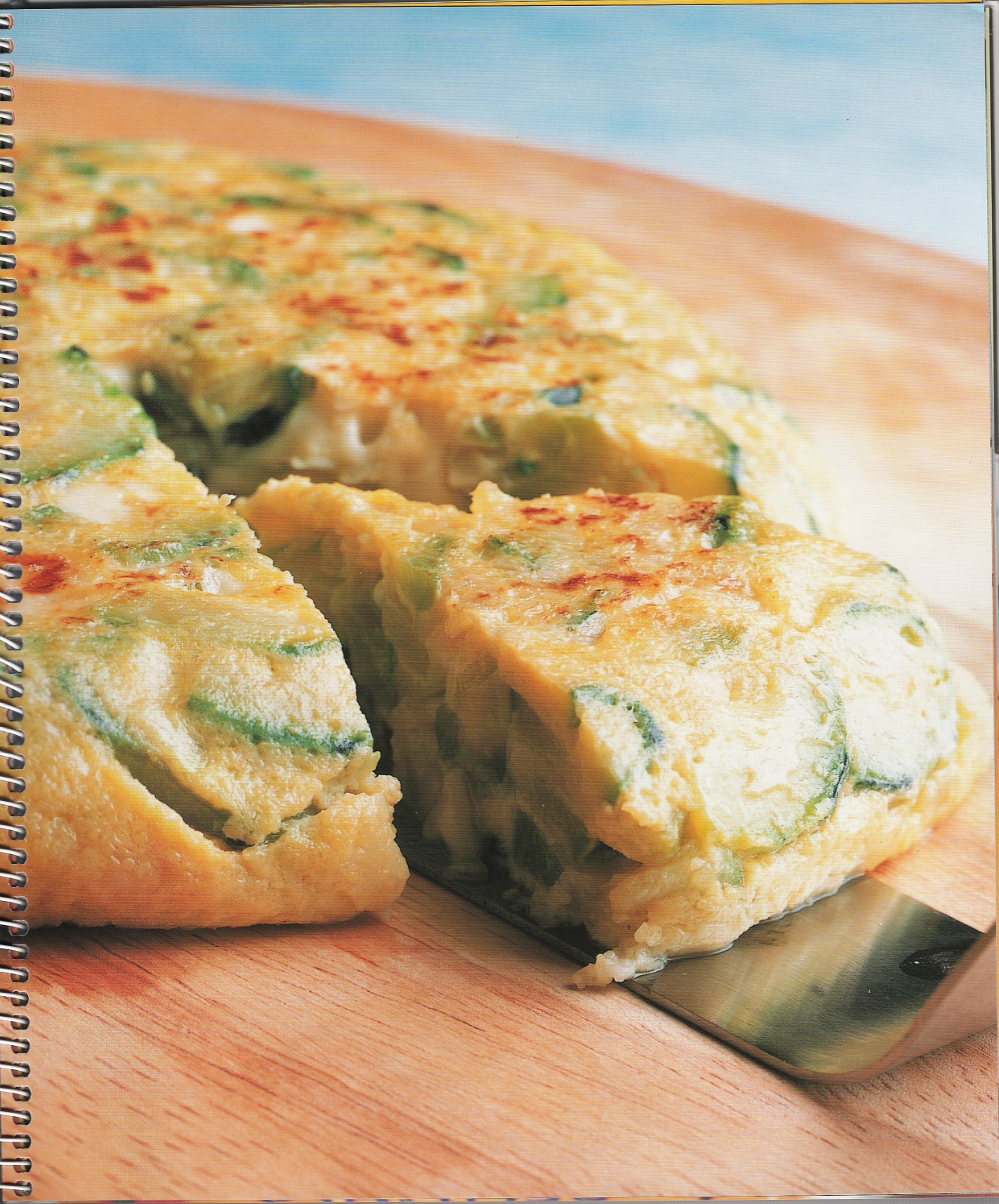
> Cuando termine el tiempo programado anteriormente, incorpore los calabacines al vaso y programe 12 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.

> Al terminar, vierta todo en el cestillo para que escurra bien.

> Sin necesidad de lavar el vaso, ponga los huevos en el mismo junto con el queso y bata 6 segundos en velocidad 3. Incorpore la cebolla y el calabacín reservados, añada la sal y mezcle con la espátula.

> Ponga a calentar aceite en una sartén. Vierta en la misma el contenido del vaso y deje cuajar. Déle la vuelta y cuaje por el otro lado.

Comentario: con este plato, el niño ingresa en las cenas familiares y se puede sentar a la mesa comiendo lo mismo que los mayores.



Tiempo de preparación: Thermomix 2 m + 20 m de horno

(para 4 raciones)

Para la masa:
200 g de agua
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
20 g de levadura prensada
400 g de harina aproximadamente

Para el relleno:
Tomate natural triturado para pintar la superficie
250 g de queso mozarella en lonchas finas
Tomatitos cherry para decorar
Aceitunas negras para decorar
Pepinillos en vinagre para decorar

Pizza **(a partir de los 2 años y medio)**

> Precaliente el horno a 250 °.

> Prepare la masa: ponga los líquidos y la sal en el vaso. Programe 1 minuto, 37°, velocidad 4.

> Añada la levadura y mezcle unos segundos en velocidad 4. A continuación, incorpore la harina, mezcle unos segundos en velocidad 4 y después 1 minuto en velocidad Espiga.

> Retire la masa del vaso con las manos mojadas en aceite y extiéndala sobre una bandeja de horno bien engrasada con aceite. Pinte la superficie con el tomate y cubra con el queso. Introdúzcala en el horno, bajando la temperatura a 225°, durante unos 20 minutos aproximadamente.

> Córtela como desee y adórnela con los tomatitos, aceitunas y pepinillos, como en la foto.

Comentario: este plato es muy apropiado para que los niños participen en las celebraciones, sintiendo que comen igual que los mayores.
A medida que van creciendo, se pueden complicar los ingredientes, añadiendo poco a poco elementos de las pizzas para adultos.



Tiempo de preparación: Thermomix 11 m
+ tiempo de cocción de la pasta

(para 2 raciones)

15 g de almendras crudas o nueces de Macadamia
Un puñadito de pasas
400 g de agua para el vaso
50 g de pasta de colores
100 g de mango no demasiado maduro.
15 g de mantequilla
15 g de zumo de manzana
80 g de manzana
1 cucharada de aceite
40 g de yogurt natural
Una pizca de sal

Ensalada de pasta con salsa de mango (de 2 a 2 años y medio)

> Ponga las almendras en el vaso y rállelas 5 segundos en velocidad 5. Vierta en un recipiente y reserve.

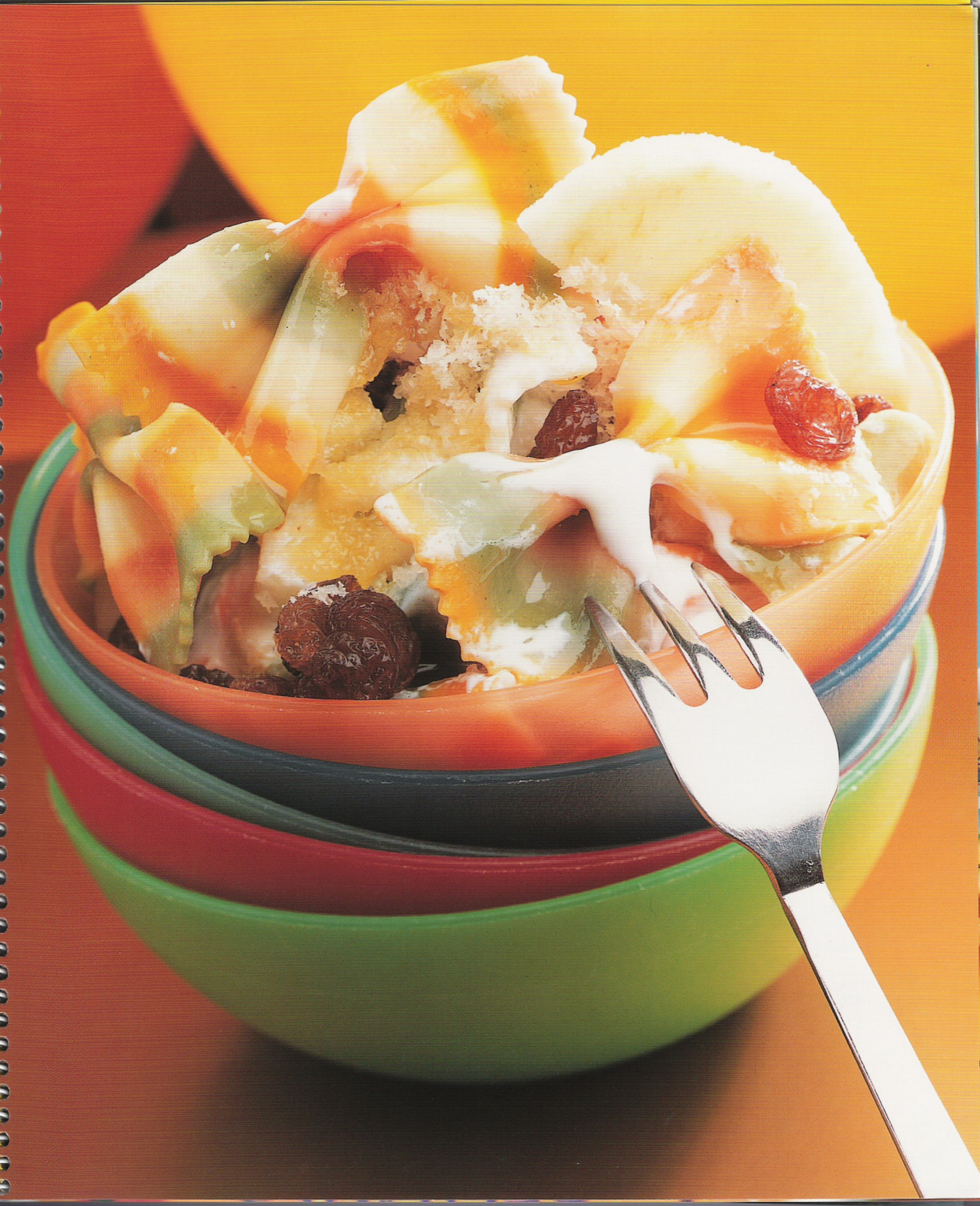
> Ponga las pasas a remojar en un poco de agua. Reserve.

> A continuación, ponga el agua en el vaso y programe 7 minutos, 100°, velocidad 1. Acabado el tiempo, incorpore la pasta a través del bocal de la tapadera y programe el tiempo que indique el paquete a la misma temperatura y velocidad. Cuando esté en su punto, escúrrala, lávela y vierta en una ensaladera. Reserve.

> Prepare la salsa. Ponga el mango con la mantequilla en el vaso y programe 4 minutos, 50°, velocidad 3. Añada después el zumo de manzana y programe 30 segundos en velocidad 3 1/2. Vierta en un recipiente y reserve.

> Prepare la ensalada. Añada a la pasta la manzana cortada en dados, las pasas bien escurridas, el aceite, el yogurt y la sal. Mezcle bien. Cubra después con la salsa de mango y espolvoree con las almendras ralladas.

Comentario: puede ser un plato "importante" para compartir en la mesa de los mayores en un día de fiesta. Con un postre lácteo, por ejemplo un helado o natillas, constituye un menú completo.



Tiempo de preparación: Thermomix 11 m

(para 4 raciones)

30 g de jamón serrano
100 g de pechuga de pollo
1 huevo duro
25 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de mantequilla
15 g de cebolla
85 g de harina
400 g de leche

Croquetas de pollo y jamón (a partir de 12 meses)

> Ponga el jamón en el vaso y píquelo con 5 golpes de Turbo. Vierta en un plato y reserve.

> Ponga el pollo en el vaso y programe 6 segundos en velocidad 5. Añádalo al plato con el jamón y reserve.

> Pique el huevo duro programando 2 segundos en velocidad 3. Viértalo en otro plato y reserve.

> A continuación ponga en el vaso el aceite, la mantequilla y la cebolla partida en dos trozos. Programe 3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 3 1/2.

> Añada la harina y programe 1 minuto, 100°, velocidad 2 1/2. Incorpore la leche, mezcle 10 segundos en velocidad 6 y agregue el jamón con el pollo que teníamos reservado. Programe 7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 4.

> Cuando termine el tiempo, añada el huevo picado, mezcle bien con la espátula y deje reposar la mezcla unos minutos dentro del vaso. Rectifique el punto de sal.

> Vierta todo en una fuente y deje enfriar antes de formar las croquetas. Fríalas en abundante aceite caliente.

CROQUETAS DE JAMÓN DE YORK

> Sustituya el jamón serrano y la pechuga de pollo por 130 g de Jamón de York.

> Pique el jamón programando 5 segundos en velocidad 4. Saque y reserve.

> Desarrolle el resto de la receta igual que la anterior, incorporando el jamón de York de la misma forma que se incorpora el jamón con el pollo.

Comentario: si se utiliza la leche de continuación que este tomando el niño, se puede introducir este plato a partir de los 8 meses. Precedido de un puré de verduras puede ser un menú completo muy similar al de un adulto.



Puding de pescado (a partir de 11 meses)

Tiempo de preparación: Thermomix 16 m

(para 6 raciones)

125 g de palitos de cangrejo
35 g de aceite de oliva virgen extra
70 g de cebolla
500 g de tomates de pera escurridos
4 huevos
30 g de harina
500 g de filetes de merluza sin piel ni espina (bien escurridos y secos)

> Ponga en el vaso los palitos y triture 3 segundos en velocidad 4. Vierta en un cuenco y reserve.

> Haga un sofrito con el aceite, la cebolla y los tomates. Ponga estos ingredientes en el vaso, trocéelos 6 segundos en velocidad 4 y a continuación programe 8 minutos, 100°, velocidad 3 1/2. Cuando termine, abra, baje con la espátula los restos de las paredes e incorpore el resto de los ingredientes junto con los palitos reservados. Cierre y triture 15 segundos en velocidad 6. A continuación programe 7 minutos, 90°, velocidad 3 1/2.

> Transcurridos 4 minutos, suba la velocidad a la 4. Acabado el tiempo, deje bajar un poco la temperatura y triture después 15 segundos en velocidad 9.

> Forre con film transparente un molde de plum cake grande o uno en forma de pescado. Pincele el fondo con un poco de aceite y vierta la mezcla del vaso, alisando la superficie y dando unos golpes sobre la encimera para que no queden burbujas de aire. Consérvelo en el frigorífico hasta el momento de servir.

Comentario: en niños con antecedentes familiares de alergia o intolerancia, habría que retrasar su introducción hasta pasado el año y empezar con poca cantidad.



Tiempo de preparación: Thermomix 38 m

Albóndigas de bonito (a partir de 11-12 meses)

(para 6 raciones)

Para las albóndigas:
600 g de bonito fresco
100 g de cebolla
1 diente de ajo
25 g de aceite de oliva virgen extra
1 huevo
1 cucharadita de perejil picado
1 cucharadita de sal
20 g de pan rallado
45 g de leche evaporada Ideal
Harina para rebozarlas y aceite para freirlas

Para la salsa:
200 g de cebolla en cuartos
100 g de zanahoria en 2 ó 3 trozos
2 dientes de ajo
1 cucharadita de perejil
50 g de aceite de oliva virgen extra
30 g de harina
200 g de vino blanco
300 g de agua
1 cucharadita de sal

> Prepare las albóndigas. Ponga el bonito en el vaso y píquelo 10 segundos en velocidad 4 1/2. Saque y reserve.

> A continuación pique la cebolla y el diente de ajo durante 5 segundos en velocidad 4. Incorpore el aceite y rehogue 10 minutos a 100º en velocidad cuchara. Añada el huevo y el perejil. Mezcle 10 segundos en velocidad 4. Ponga el resto de los ingredientes y mezcle 5 segundos en velocidad 4.

> Haga bolitas con la mezcla, páselas por harina y fríalas en abundante aceite caliente. Póngalas dentro del cestillo y reserve.

> Haga la salsa. Ponga en el vaso la cebolla, la zanahoria, el ajo y el perejil para picar todo 2 segundos en velocidad 5. Incorpore el aceite y rehogue 15 minutos a 100º y velocidad 1. Abra y baje con la espátula los restos de las paredes.

> Añada la harina y mezcle 10 segundos en velocidad 2. Incorpore el resto de los ingredientes y programe 5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.

> Cuando termine, meta el cestillo con las albóndigas en el vaso, cierre y programe 5 minutos, temperatura Varoma y velocidad 1.

> Por último, abra, saque el cestillo, vuelva a cerrar y triture la salsa durante 2 minutos en velocidad 7.

> Vierta las albóndigas en una fuente, riéguelas con la salsa y sirva.

Sugerencia: puede acompañarlas con unas verduritas rehogadas o con arroz blanco.

Comentario: es un plato excelente para que el niño sienta que come como los mayores. En niños con antecedentes familiares de alergia, convendría retrasar su introducción hasta bien cumplido el año.



Tiempo de preparación: Thermomix 40 s

Polo de frutas **(a partir de los 6-7 meses)**

(para 4 polos)

350 g de sandía
1 cucharadita de limón
20 g de azúcar

> Coloque en el vaso todos los ingredientes y mezcle 20 segundos en velocidad 5. Abra y baje con la espátula los restos de las paredes.

> A continuación programe otros 20 segundos en velocidad 8.

> Vierta la mezcla en poleras y métalas en el congelador.

Comentario: este tipo de preparados acostumbran al niño a golosinas "sanas". Se pueden tomar para merendar acompañados de galletas. Se evita así que se aficionen a la bollería industrial.

Tiempo de preparación: Thermomix 3 m

Papilla de frutas básica **(a partir del 7° mes)**

(para 1 papilla)

1 manzana golden
1 naranja de zumo
1 plátano maduro
50 g de cereales sin gluten

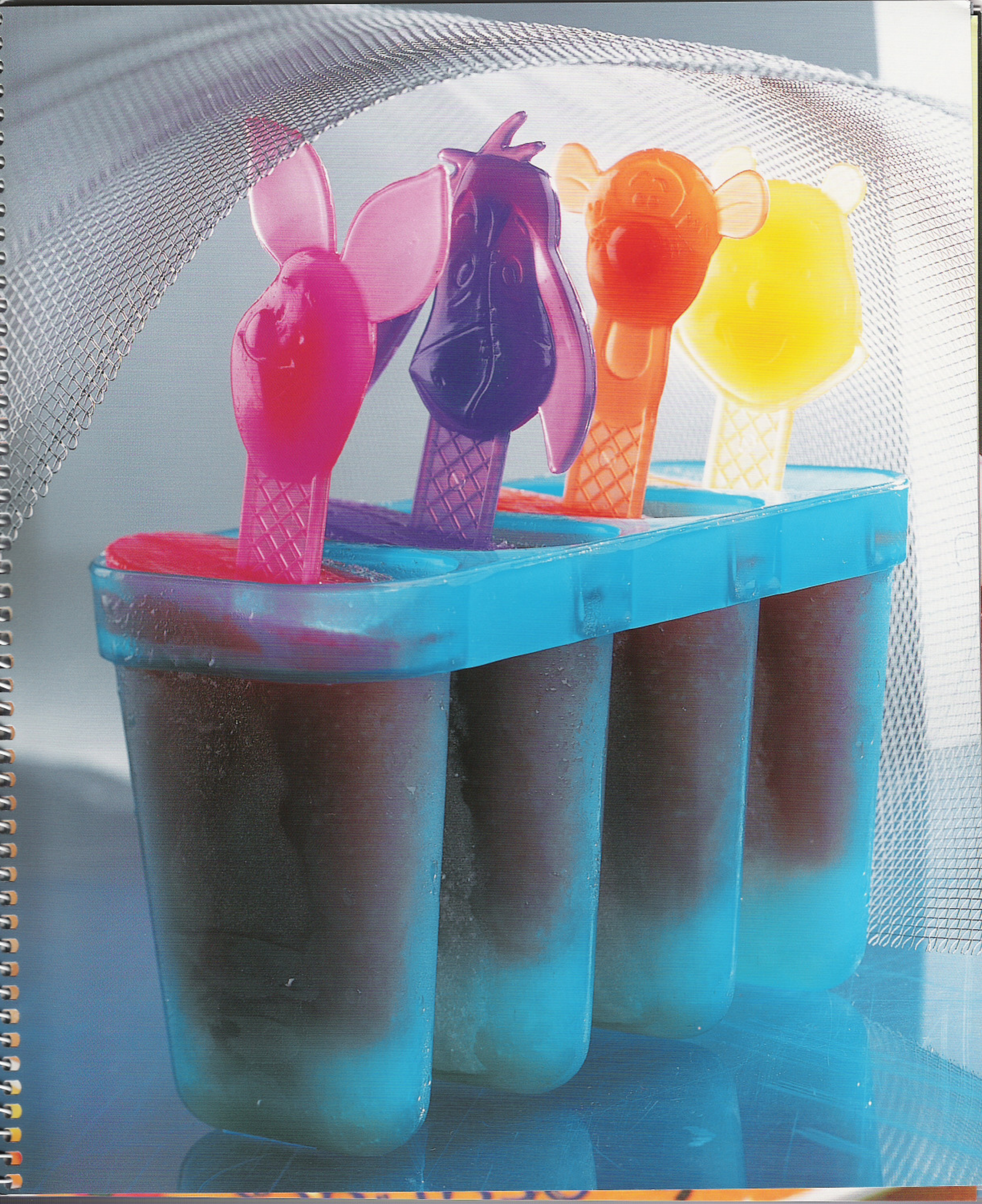
> Pele la manzana, quítele las pepitas y el centro duro. Reserve.

> Pele bien la naranja, quitándole toda la piel blanca, retire las pepitas y pártala en cuartos. Reserve.

> Pele el plátano, pártalo por la mitad longitudinalmente y después en dos o tres trozos. Échelo en el vaso, junto con la manzana y la naranja reservadas, introduzca el cestillo en el vaso, tape y programe 3 minutos, 50°, velocidad 3 1/2.

> Abra el vaso, retire el cestillo, incorpore los cereales y baje con la espátula los restos que hayan quedado en las paredes del vaso. Vuelva a introducir el cestillo, tape y programe 1 minuto en velocidad máxima. Compruebe que ha quedado bien triturado, de no ser así, programe un minuto más a la misma velocidad.

Comentario: dar zumos de fruta en los meses más tempranos de la vida (segundo o tercer mes, por ejemplo) no tiene justificación y puede dar lugar a cuadros de alergia o intolerancia. Las necesidades vitamínicas del bebé en esos primeros tiempos están cubiertas con la leche de la madre o de inicio, y además con los preparados farmacológicos que suelen recetar los pediatras.



Papilla de frutas de invierno (a partir del 7° mes)

Tiempo de preparación: Thermomix 6 m

(para 1 papilla)

1 pera madura
1 manzana golden madura
1 naranja de zumo
1 plátano maduro
2 galletas o 10 g de cereales sin gluten

> Pele la pera y la manzana, quíteles las pepitas y el centro duro. Reserve.

> Pele bien la naranja, quitándole toda la piel blanca, retire las pepitas y pártala en cuartos. Reserve.

> Pele el plátano, pártalo por la mitad longitudinalmente y después en dos o tres trozos. Échelo en el vaso, junto con el resto de las frutas reservadas y programe 6 segundos en velocidad 5. Baje con la espátula los restos de las paredes y la tapadera, y programe 3 minutos, 50°, velocidad 3 1/2.

> Cuando termine, programe 1 minuto en velocidad 5 y 2 minutos en velocidad 9. Compruebe que ha quedado bien triturado, de no ser así, programe un minuto más a la misma velocidad.

Comentario: todas las frutas deben estar siempre bien maduras, con la piel intacta y perfectamente lavadas y peladas.

Papilla de frutas de verano (a partir del 7° mes)

Tiempo de preparación: Thermomix 6 m

(para 2 papillas)

1 manzana bien madura
1 melocotón bien maduro
150 g de sandía o melón
2 peritas de San Juan
2 galletas o 10 g de cereales sin gluten

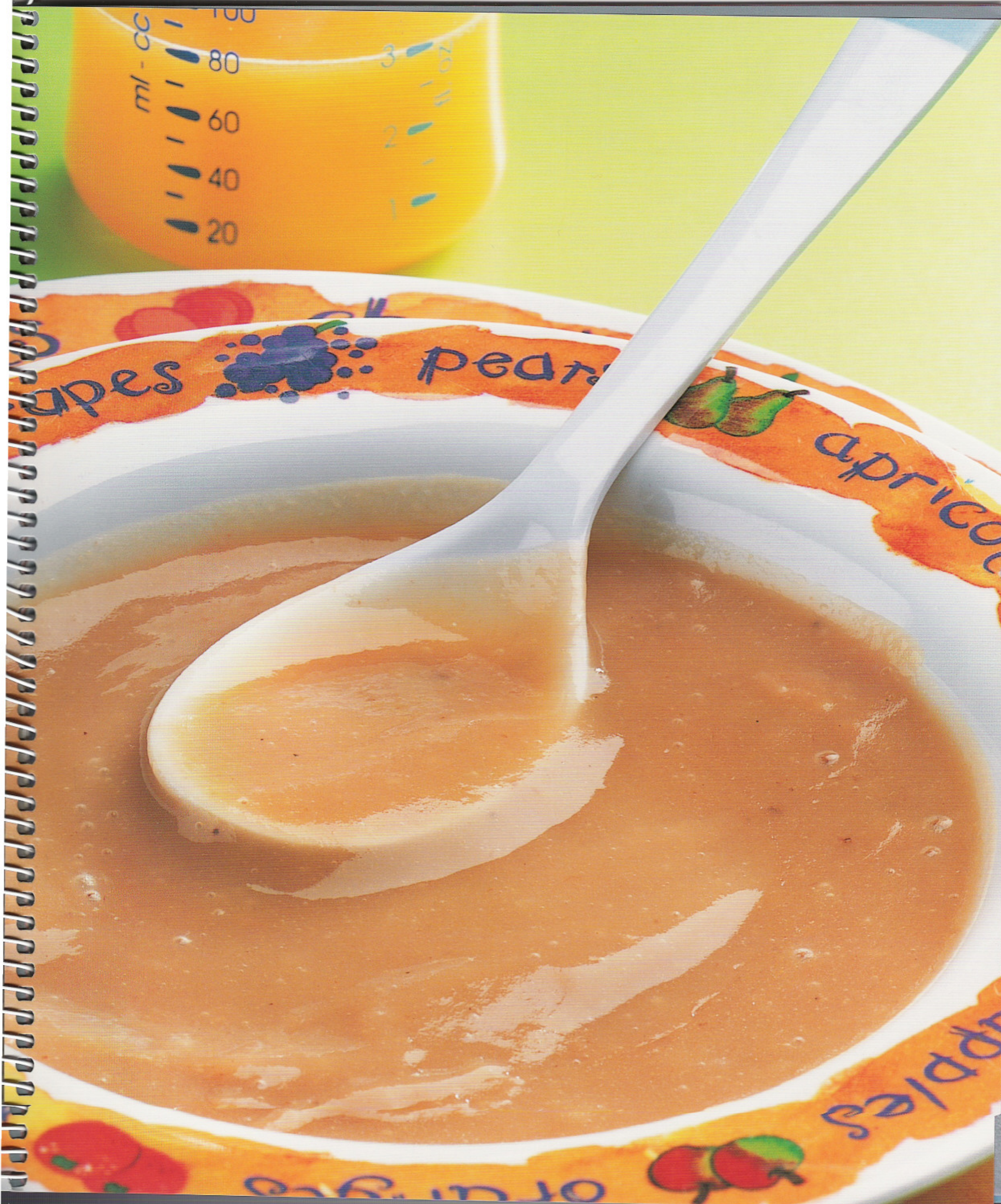
> Pele bien las frutas y quíteles las pepitas y el hueso.

> Póngalas en el vaso junto con las galletas o los cereales y programe 8 segundos en velocidad 5. Abra, baje con la espátula los restos de las paredes y la tapadera, vuelva a cerrar y programe 3 minutos, 50°, velocidad 3 1/2.

> Acabado el tiempo, programe 1 minuto en velocidad 5 y después 2 minutos en velocidad 9. Compruebe que ha quedado bien triturado, de no ser así, programe 1 minuto más a la misma velocidad.

Sugerencias: también puede utilizar paraguayas, fresquillas, ciruelas, papayas.

Comentario: todas las frutas deberán estar siempre bien maduras, con la piel intacta y perfectamente lavadas y peladas.
A partir del 8° mes, las galletas pueden ser con gluten.


80
60
40
20
apples

Gelatina de naranja y piña (a partir del 7º mes)

Tiempo de preparación: Thermomix 7 m

(para 6 raciones)

250 g de zumo de naranja
250 g de zumo de piña
30 g de zumo de limón
20 g de azúcar
1 sobre de Propagar (agar-agar)

> Ponga los zumos y el azúcar en el vaso y programe 5 minutos, 100º, velocidad 2.

> Acabado el tiempo, incorpore el sobre de agar-agar y programe 2 minutos, 90º, velocidad 2.

> Vierta en un molde humedecido con agua, deje entibiar un poco, tápela con papel Albal y consérvela en el frigorífico hasta que cuaje.

Comentario: para los niños que ya mastiquen, se pueden añadir trocitos de plátano o pera blandita.

Gelatina de gaseosa (a partir de los 12 meses)

Tiempo de preparación: Thermomix 5 m, 20 s

(para 6 raciones)

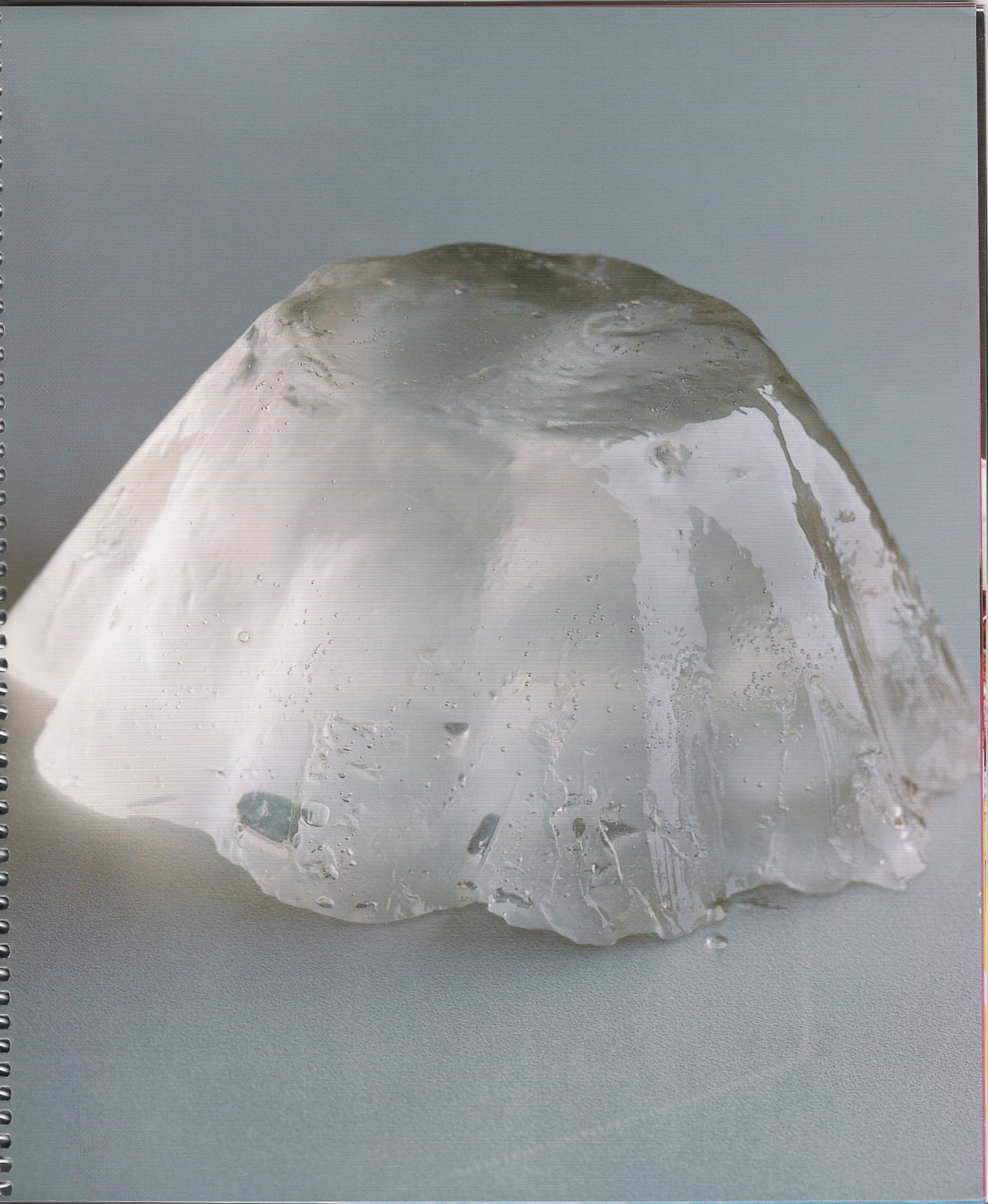
500 g de gaseosa
15 g de azúcar
1 sobre de gelatina neutra

> Ponga en el vaso la gaseosa y el azúcar. Programe 5 minutos, 100º, velocidad 2.

> Cuando termine, incorpore la gelatina, procurando que no caiga encima del tornillo de las cuchillas y mezcle 20 segundos en velocidad 1 1/2. Vierta la mezcla en un molde humedecido, espere a que enfríe un poco y después métalo en el frigorífico para que cuaje.

Comentario: esta gelatina debería prepararse solo para cumpleaños o meriendas especiales, si se quiere hacer la mesa más vistosa, porque los niños deberían acostumbrase preferentemente a tomar zumos naturales.
No conviene acostumbrar a los niños a los refrescos; sólo aportan calorías "vacías" y ocupan el lugar que deberían tener otros alimentos más nutritivos.

Gelatina de gaseosa >



Cappuccino infantil (a partir de los 18 meses)

Tiempo de preparación: Thermomix 7 m

(para 2 raciones)

Para el merengue:
4 claras de huevo
200 g de azúcar

Para el batido de plátano:
20 g de azúcar
2 plátanos
30 g de arroz inflado
30 g de leche

> Prepare el merengue. Ponga **la mariposa en las cuchillas**. Eche las claras y el azúcar en el vaso, y programe 6 minutos, 37°, velocidad 3 1/2. Cuando termine, programe 6 minutos más a la misma velocidad, sin temperatura.

> Prepare el batido. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe 20 segundos en velocidad 6. Abra y baje con la espátula los posibles restos de las paredes del vaso. A continuación, vuelva a batir otros 20 segundos en velocidad 7.

> Vierta el preparado sobre un recipiente o copa que pueda meterse al horno. Cubra con el merengue e introdúzcalo en el horno, previamente calentado y puesto en posición de grill, durante 1 minuto aproximadamente, vigilándolo bien para que no se queme el merengue.

Sugerencias: se puede sustituir el arroz inflado por krispies de chocolate y si se quiere sustituir el azúcar por leche condensada, teniendo en cuenta que ésta última endulza más.

Comentario: es una merienda muy completa para días especiales. Para introducirla, habrá que tener en cuenta el grado de maduración del niño y, sobre todo su apetito; un niño inapetente se sentirá saciado a las pocas cucharadas.

Pan de leche (a partir de los 12 meses)

Tiempo de preparación: Thermomix 5 m + tiempo de horno

(para 1 kg)

250 g de leche
50 g de mantequilla
50 g de azúcar
1 cucharadita de sal
30 g de levadura prensada
450 ó 500 g de harina

> Precaliente el horno a 200°.

> Ponga en el vaso la leche, la mantequilla, el azúcar y la sal. Programe 2 minutos, 37°, velocidad 2.

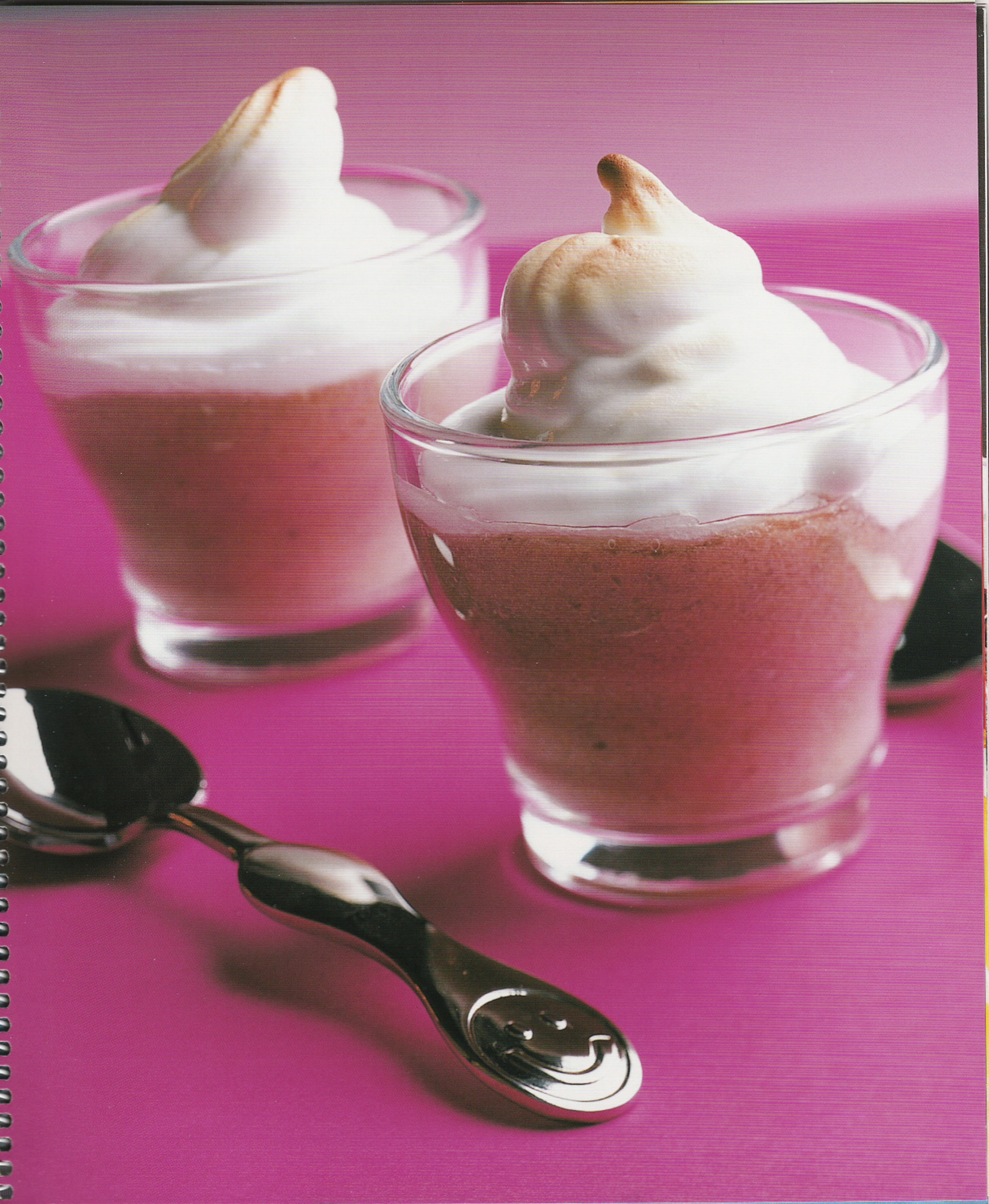
> Añada la levadura y mezcle unos segundos en velocidad 4 para que se disuelva bien. Incorpore la harina, mezcle 15 segundos en velocidad 6 y a continuación programe 3 minutos en velocidad Espiga.

> Déle a la masa la forma deseada, hágale unos cortes y pinte su superficie con leche. Deje que doble su volumen.

> Introduzca el pan en el horno. El tiempo de cocción dependerá del tamaño de los panes, entre 15 y 30 minutos. Antes de retirarlos del horno puede volverlos a pintar con leche o con un almíbar claro.

Sugerencia: se puede dar a los niños como merienda acompañado de "Nocilla" o crema de cacahuete. En este caso, se retrasará su introducción hasta los 18 meses.

Comentario: si se utiliza para su elaboración la leche de continuación que esté tomando el niño, se puede hacer su introducción a partir de los 7-8 meses.



Tiempo de preparación: Thermomix 7 m, 30 s

(para 1 kg, aproximadamente)

100 g de avellanas peladas y tostadas en el horno
150 g de azúcar
100 g de chcolate fondant
100 g de chocolate con leche
100 g de chocolate blanco
200 g de leche entera
150 g de aceite de girasol

Crema de leche, cacao, avellanas y azúcar (a partir de los 18 meses)

> Triture las avellanas y el azúcar programando 15 segundos en velocidad 10, para que quede muy fino.

> Añada los chocolates y triture 20 segundos en velocidad 9.

> Por último, agregue la leche y el aceite y programe 7 minutos, temperatura 50°, velocidad 4.

> Vierta la crema en un recipiente de cristal y déjela enfriar.

Tiempo de preparación: Thermomix 2 m

(para ½ kg)

500 g de cacahuetes tostados sin sal
30 g de aceite de girasol
15 g de azúcar glass
Una pizca de sal

Crema de cacahuetes (a partir de los 18 meses)

> Ponga los cacahuetes en el vaso y programe 10 segundos en velocidad 5. Abra, baje con la espátula los restos de las paredes, cierre y programe 30 segundos en velocidad 9.

> Vuelva a bajar con la espátula los restos de las paredes, comprobando que ha quedado bien triturado, y añada el resto de los ingredientes. Programe 2 minutos, 37°, velocidad 3 1/2.

> Cuando termine, rectifique el punto de sal, compruebe la textura y si no ha quedado de su agrado programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

> Vierta la crema en un tarro de cristal y deje enfriar. Puede conservarla en el frigorífico durante 2 semanas.

Comentario: son dos opciones de merienda muy útiles, cuando los niños mayorcitos ya no quieren papillas de bebé. Al principio hay que probar tolerancia, aunque esta suele ser excelente.
Cuando hay algún hermano mayor en la casa, la introducción suele ser mucho más precoz.



Piruletas de chocolate (a partir de los 2 años)

TIEMPO DE PREPARACIÓN: THERMOMIX 9 M

(para 10 piruletas)

200 g de chocolate
20 g de aceite de oliva
Una pizca de sal en escamas (sal Maldon)
Una pizca de pimienta recién molida
Anisitos de colores para decorar

> Ponga en el vaso el chocolate troceado y triture 8 segundos en velocidad 7. A continuación programe 8 minutos, 37°, velocidad 3. Añada el aceite y vuelva a programar 1 minuto, 37°, velocidad 3. Baje con la espátula los restos de las paredes.

> Mezcle la sal y la pimienta en un bol. Extienda una lámina de papel vegetal y ponga un poquito de la mezcla allí donde vaya a poner cada piruleta (deje espacio suficiente entre una y otra).

> Sobre la mezcla de sal y pimienta, ponga una cucharada de chocolate y cuando esté tibio, clave una brocheta en cada piruleta para que se peque cuando enfríe totalmente.

> Espolvoree con anisitos de colores cada piruleta.

Comentario: el chocolate es una fuente muy valiosa de energía y de minerales muy importantes, pero hay que tener en cuenta la tolerancia individual de cada niño.

Bombones de cereales (a partir de los 2 y medio-3 años)

TIEMPO DE PREPARACIÓN: THERMOMIX 6 M

(para 15 bombones, aprox.)

50 g de almendras tostadas
50 g de pistachos
100 g de chocolate negro (70% de cacao)
60 g de Nocilla
40 g de copos tostados de arroz y trigo (Fitness o Special K)

> Ponga en el vaso las almendras y píquelas durante 2 segundos en velocidad 6. Viértalas en un cuenco y reserve.

> Eche los pistachos en el vaso y píquelos 3 segundos en velocidad 6. Viértalos en el mismo cuenco de las almendras y reserve.

> Ponga el chocolate en el vaso, píquelo 4 segundos en velocidad 7. Abra y baje con la espátula los restos de las paredes. Cierre y programe 5 minutos, 50°, velocidad 1.

> Cuando termine, incorpore la nocilla y mezcle 30 segundos en velocidad 3. A continuación añada los frutos secos reservados y mezcle 10 segundos en velocidad 2.

> Por último, añada los copos y mezcle bien con la espátula.

> Una vez hecha la mezcla, póngala en moldes pequeños individuales de silicona y consérvelos en el frigorífico. También puede utilizar cubiteras de silicona.

Comentario: esta receta es apropiada para niños ya mayorcitos y para ocasiones especiales, como cumpleaños o alguna celebración, pues en niños menos maduros o en mucha cantidad puede resultar indigesta.

Bombones de cereales >



Tiempo de preparación: Thermomix 10 m + 2 h de frigorífico

(para 8 raciones)

250 g de galletas María
125 g de frutos secos variados (25 g de ciruelas pasas, 25 g de dátiles, 25 g de cerezas rojas, 25 g de pasas de Corinto y 25 g de pistachos)
180 g de mantequilla a temperatura ambiente
20 g de nata líquida para cocinar
15 g de cacao puro Valor
125 g de azúcar
150 g de chocolate con leche
50 g de chocolate Postres de Nestlé
Gominolas, azucarillos y una vela para adornar el pastel

Pastel de cumpleaños (a partir de los 3 años)

> Ponga en el vaso la mitad de las galletas, partidas por la mitad y trocéelas con 2 golpes de Turbo. Saque a un bol y reserve. Repita la operación con la otra mitad de las galletas.

> Sin lavar el vaso, eche en el mismo los frutos secos, excepto las pasas de Corinto y los pistachos. Programe 3 segundos en velocidad 5. Vierta en un bol, incorpore las pasas y los pistachos, y mézclelo bien. Reserve.

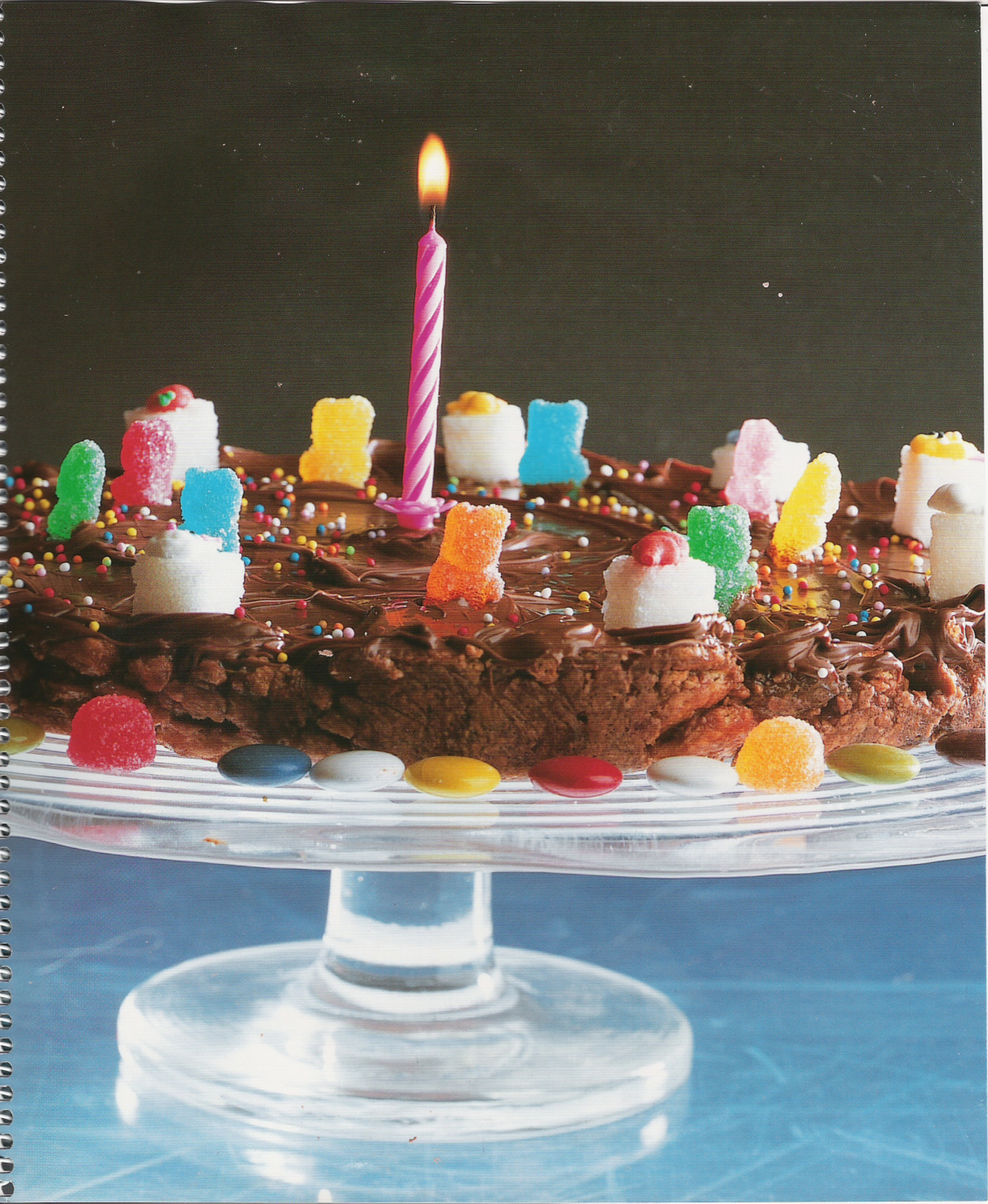
> Ponga en el vaso la mantequilla y la nata. Programe 3 minutos, 37°, velocidad 2. Cuando termine, añada el cacao y el azúcar. Programe 10 segundos en velocidad 3. Incorpore la mitad de las galletas y la mitad de los frutos secos reservados. Una todo bien ayudándose con la espátula. Añada la otra mitad de ambas cosas y repita la operación hasta que quede todo bien mezclado.

> Prepare un molde de 22 cm de diámetro y fórrelo con papel Albal. Vierta la mezcla del vaso en el mismo y repártalo bien por todo el molde, apretando la mezcla con la ayuda de una cuchara o espátula. Cúbralo con papel Albal y métalo en el frigorífico durante 2 horas como mínimo.

> Transcurrido el tiempo, ponga en el vaso los chocolates y trocéelos 5 segundos en velocidad 10. A continuación programe 5 minutos, 37°, velocidad 3.

> Saque el pastel del frigorífico, retire el papel Albal y vierta el chocolate fundido sobre el mismo. Adórnelo con las gominolas y los azucarillos. Consérvelo en el frigorífico y cuando vaya a servirlo, coloque la vela en el centro.

Comentario: aunque su primer pastel de cumpleaños le produce al niño mucha emoción, conviene tener preparada cierta cantidad de sándwiches con alguna de las pastas reseñadas anteriormente, medias noches y alguna otra opción de alimentos salados, ya que el pastel, después de las primeras cucharadas, suele terminar abandonado.



VORWERK

Lo mejor de nosotros para su familia

Teléfono de atención al cliente: 902 33 33 50

www.thermomix.es

Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en el presente volumen,
no responsabilizándose de aquellas ajenas al mismo.
Le recordamos la posibilidad de asistir a clases gratuitas de cocina con THERMOMIX

Thermomix

1ª Edición. Noviembre 2005 490.950.3